

Définition de l'activité	Problèmes à résoudre
<ul style="list-style-type: none"> Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action sauter loin 	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une course d'élan rythmée. Déclencher une impulsion sur le pied d'appel défini préalablement sans ralentissement. Réaliser une trajectoire aérienne équilibrée. Se réceptionner en toute sécurité.
Enjeux de formation	Exigences minimales
<ul style="list-style-type: none"> Développer sa santé Connaître son corps pour agir en toute sécurité Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) Vivre et accepter différents rôles (sauteur, juge/arbitre) 	<ul style="list-style-type: none"> Espaces matérialisés (zones d'élan et de saut identifiées) Espaces orientés Règles explicites de circulation et de sécurité Systèmes de mesure adaptés à l'âge (critères de réussite ayant du sens)

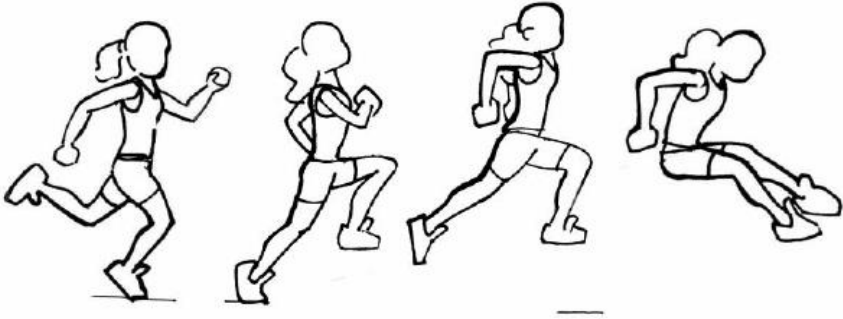
DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGES

	UA 1 CYCLE 2		UA 2 CYCLE 3	
Sit.	Compétences	Situations	Compétences	Situations
	<ul style="list-style-type: none"> A l'issue de la maternelle : Sauter au moins un mètre et arriver sur les pieds. 		<ul style="list-style-type: none"> A l'issue du cycle 2 : Sauter au-delà de 1m70 (au moins 3 fois) 	
1	<i>Sauter en prenant appel sur un pied</i>	1 Franchir la rivière	<i>Prendre une impulsion sur le pied d'appel</i>	Le bon pied
2	<i>Enchaîner un appel et un saut</i>	Franchir l'obstacle	<i>Réaliser un élan en accélération</i>	La bonne distance
3	<i>Enchaîner courir et sauter</i>	Le crescendo	<i>Réaliser un élan étalonné</i>	Etalonner sa course d'élan
4	<i>Déterminer son pied d'appel</i>	Le bon pied	<i>Réaliser une trajectoire vers le haut</i>	La bonne hauteur
5	<i>Enchaîner course, pied d'appel et impulsion</i>	Enchaîner	<i>Construire une trajectoire vers le haut et l'avant</i>	Vers l'avant
6	<i>Optimiser toutes ses ressources</i>	La performance	<i>Optimiser toutes ses ressources</i>	La performance
Capable de	<ul style="list-style-type: none"> Sauter au-delà de 1m70 (au moins 3 fois) 		<ul style="list-style-type: none"> Sauter au-delà de 2m20 (au moins trois fois) 	

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

<ul style="list-style-type: none"> • Lieu : stade, cours d'école, gymnase • Matériel : <ul style="list-style-type: none"> ○ Un décamètre ○ Poteaux et élastiques ○ Fosse à sable ou <u>tapis de réception (tapis bleu de 5cm) (9 tapis formant un rectangle de 6 m x 3m)</u> ○ Prévoir deux sautoirs si 2 élèves seulement sautent simultanément ○ Plusieurs plots ou coupelles pour matérialiser les départs des courses d'élan ou bandes adhésives pour les tapis ○ Une lite nominative pour compiler les performances • Répétitions : <ul style="list-style-type: none"> ○ Plusieurs par situations et par évolutions 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation de préférence de la classe en deux groupes, un par sautoir <ul style="list-style-type: none"> ○ Trois sauteurs simultanément par sautoir ○ Groupes hétérogènes ou homogènes de par leurs performances à l'issue de la première séance • Sécurité / Organisation <ul style="list-style-type: none"> ○ Fosse à sable, vérifier en arrivant qu'aucun objet ne s'y trouve et que la fosse est ratissée ○ Tapis, vérifier en permanence qu'ils restent joints ○ Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide ○ Sortir du sautoir sur les coté ○ Ne pas croiser la course d'élan du suivant
---	--

LE SAUT EN LONGUEUR

<p>Une prise d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • aux alentours de 7 foulées, • en accélération 		<p>Impulsion sur le pied d'appel dans la zone d'impulsion (planche d'appel)</p> <p>La jambe d'élan est lancée vers l'avant et le haut tandis que la jambe d'appel produit sa poussée.</p> <p>Tandis que la jambe d'élan redescend, la jambe d'appel la rejoint.</p> <p>Les deux pieds touchent le sol ensemble</p>
--	---	--

TERMINOLOGIE UTILISEE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles càd droits et devoirs E : évolutions ME : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu)
--